

Электронная цифровая подпись



Утверждено "30" мая 2024 г.  
Протокол № 5

председатель Ученого Совета  
Буланов С.И.  
ученый секретарь Ученого Совета  
Супильников А.А.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
Дисциплина «Физическая культура и спорт»  
Специальность 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета)  
Направленность: Лечебное дело  
Форма обучения: очная  
Квалификация (степень) выпускника: Врач - лечебник  
Срок обучения: 6 лет

Год поступления 2024

## 1. Перечень компетенций и оценка их формирования в процессе освоения дисциплины

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине(модулю) «Физическая культура и спорт»:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код и наименование компетенции /Код и наименование индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции/ индикатора достижения компетенции	Вопросы темы, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	№ Теста, проверяющего освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	Контроль выполнения спортивных нормативов	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	иУК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, обеспечения должного уровня физической подготовленности. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к	1-7	В соответствии с приложением 1	стандартизованный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2

			технике безопасности при занятиях физическими упражнениями и правила соблюдения норм здорового образа жизни.					
		иУК-7.3	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Применение здоровьесберегающих технологий для развития быстроты, методы развития и контроля». Антропометрические измерения. Медицинское обследование (мужчины). Мужчины бег 1800 – 2000 м. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Специальные беговые упражнения 10- 15мин. Ускорения 3 раза по 50 метров. Спортивные игры 30 - 35 мин. Подвижные и спортивные игры. Медицинское обследование (женщины). Женщины бег 1200-1500 м. Общеразвивающие упражнения 15-20мин. Специальные беговые упражнения 10- 12мин. Ускорения 3 раза по 30м. Спортивные игры 30 - 35 мин. Бег 600 - 800 м. Общеразвивающие упражнения 10 - 15 мин. Спец. беговые упражнения 3 раза по 30 метров. Прием исходных нормативов в беге на 100 метров. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Бег 600 - 800 м. Общеразвивающие упражнения 10 - 15 мин. Спец. беговые упражнения 3 раза по 60 метров. Прием исходных нормативов в беге на 2 км – жен, 3 км - муж. Силовой норматив женщин - подъём туловища, мужчин - подтягивание. Спортивные игры. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие</p>				

			<p>упражнения со скакалками 15- 20 мин. Беговые и прыжковые упражнения 10-15 мин. Эстафеты с в/б и б/б мячами. Силовая подготовка в тренажерном зале. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Применение здоровьесберегающих технологий для развития выносливости и силы, методы развития и контроля» - 20 мин. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Эстафеты с обручами и гимнастическими скамейками 15-20 мин. Спортивные игры.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения 12 - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 12-15 мин. Силовая подготовка в тренажерном зале. Спортивные игры.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в парах - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорение - 15-20 мин. Эстафеты с б/б мячами (ведение и броски). Силовая подготовка. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Бег 8 - 10 мин. Общеразвивающие упражнения «в круге» 15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорение 15-20 мин. Силовая подготовка с гимнастическими скамейками - 15 мин.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры.</p> <p>Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

				<p>норматив. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: челночный бег 5 раз по 20 метров, гибкость, 10 хлопков на время. Прием комплексов утренней гимнастики. Спортивные игры.</p>				
2.	<p>История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс</p>	иУК-7.1	<p>Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p>	<p>История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. История комплексов ГТО и БГТО. Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	8-14	<p>В соответствии с приложением м 1</p>	<p>стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов</p>	<p>В соответствии с п. 4.2.2</p>
		иУК-7.3	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общеразвивающие и тестовые упражнения как здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности. Бег 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12 -15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения. Спортивные игры. Бег 5 мин. Общеразвивающие</p>		<p>В соответствии с приложением м 1</p>	<p>стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов</p>	<p>В соответствии с п. 4.2.2</p>

				упражнения 15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив. Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Тестирование: челночный бег 5 раз по 20 метров, гибкость, 10 хлопков на время. Прием комплексов утренней гимнастики. Спортивные игры.				
3.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды	иУК-7.2	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Организм человека как единая биологическая система. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе, восстановление. Использование средств и основ физической культуры, для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, для обеспечения устойчивости умственной и физической работоспособности.	15-21	В соответствии с приложением м 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2

		иУК-7.3	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Применение здоровьесберегающих технологий для развития силы и гибкости, методы и способы контроля.</p> <p>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Силовая подготовка 20 мин. Двусторонние игры 20 мин.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 15-20 мин. Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие в парах 15-20 мин. Беговые упражнения 2 - 3 раза по 20-30 метров. Ускорение 2 - 3 раза по 20 метров. Силовая подготовка 20 мин.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Развитие физических качеств (гибкость, сила) с применением упражнений на матах. Эстафеты.</p> <p>Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 15 -20 мин. Беговые упражнения, ускорение 12-15 мин. Эстафеты, подвижные игры.</p> <p>Бег 6-8 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 15 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорение 15 мин.</p> <p>Кросс 10-15 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике низкого старта. Двусторонние спортивные игры.</p> <p>Кросс: женщины- 3 км, мужчины-5 км.</p>		В соответствии с приложением м 1	стандартизированный контроль (тестовые задания эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
--	--	---------	---	---	--	----------------------------------	---	---------------------------

			<p>Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты. Подвижные игры.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. общеразвивающие упражнения на месте в движении 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 15 мин. Тестирование: прыжки в длину с места, силовой норматив.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии при обучении техническим элементам игры в волейбол.</p> <p>Обучение технике приема и передачи мяча. Учебная игра. Бег 6-8 мин. общеразвивающие упражнения с применением скакалок, гимнастических скамеек 15-20 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения 12-15 мин. Эстафета с применением элементов волейбола. Силовая подготовка.</p> <p>Обучение технике подачи мяча. Учебные игры. Бег 7-8 мин. общеразвивающие упражнения с применением мячей, гимнастических скамеек 15-20 ми. Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с применением элементов волейбола. Силовая подготовка.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии при обучении техническим элементам игры в волейбол.</p> <p>Обучение технике приема и передачи мяча. Учебная игра. Бег 6-8 мин. общеразвивающие упражнения с применением скакалок, гимнастических скамеек 15-20 мин. Беговые, прыжковые упражнения, ускорения 12-15 мин. Эстафета с применением элементов волейбола. Силовая подготовка.</p> <p>Обучение технике подачи мяча. Учебные игры. Бег 7-8 мин. общеразвивающие упражнения с применением мячей, гимнастических скамеек 15-20 ми.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--



				Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с применением элементов волейбола. Силовая подготовка.				
4.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	иУК-7.2	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Использование основ физической культуры или особенностей занятий избранным видом спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий. Применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.	22-28	В соответствии с приложением 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
		иУК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		В соответствии с приложением 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с	В соответствии с п. 4.2.2

			<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии планирования тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.</p> <p>Кросс: женщины- 3 км, мужчины-5 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты. Подвижные игры.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте в движении 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 15 мин.</p>			<p>эталонами ответа), выполнение нормативов</p>	
5.	<p>Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</p>	иУК-7.1	<p>Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p>	<p>Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Понятие здорового образа жизни. Влияние ЗОЖ на физическую подготовку студентов. Правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения 10-12 мин. Подвижные и учебные игры.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 10-12 мин. Подвижные и учебные игры.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом 13 - 15 мин.</p> <p>Бег, общеразвивающие упражнения со</p>	29-35	<p>В соответствии с приложением 1</p>	<p>стандартизованный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов</p>	<p>В соответствии с п. 4.2.2</p>

				<p>скакалками 12-15 мин. Подвижные и учебные игры.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения в движении 12-15мин. Подвижные и учебные игры.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения, в парах 12-15 мин. Подвижные и учебные игры.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении 12-15 мин. Подвижные и учебные игры.</p>				
		иУК-7.3	<p>Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии определения физической работоспособности. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12-15 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта, прыжковые упражнения. Подвижные игры.</p> <p>Бег 1,5-2 км. Общеразвивающие упражнения в движении 12 - 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с низкого старта и ускорения на 50-100 метров. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения 10 - 12 мин. Тестирование: челночный бег 5x20 м, гибкость, 10 хлопков на время. Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 8-10 мин. Методическое занятие: «Стретчинг». Бег, бег с изменениями направления 8-10</p>	В соответствии и с приложением м 1	стандартизированный контроль (тестовые задания эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2	

				<p>мин. Общеразвивающие упражнения на месте 10-12 мин.  Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12 -15 мин.  Кроссовый бег 15-17 мин.  Тестирование: прыжок в длину с места, силовой норматив: женщины – подъем из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, мужчины - подтягивание на перекладине.  Бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении - 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения.  Ускорения - 2 раза по 30 метров. Прием контрольных нормативов в беге на: женщины - 2 км, мужчины – 3 км.  Спортивные игры.  Бег 800 - 1200 метров.  Общеразвивающие упражнения. Прием контрольного норматива в беге на: женщины - 2 км, мужчины -3 км.</p>				
6.	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений . Нетрадиционные (необычные) виды спорта. Их классификация	иУК-7.2	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; Здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До», Тайчи" и др. как осознанный выбор здоровьесберегающих технологий.</p>	36-42	В соответствии с приложением 1	стандартизованный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2

		иУК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Современные оздоровительные системы как способы обеспечения должного уровня физической подготовленности: - атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики, оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.		В соответствии с приложением м 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
		иУК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровьесберегающие технологии проведения стретчинга, беговых и прыжковых упражнений. Бег, бег с изменениями направления 8-10 мин. Общеразвивающие упражнения на месте 10-12 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта, прыжковые упражнения. Подвижные игры. Бег 1,5-2 км. Общеразвивающие упражнения в движении 12 - 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с низкого старта и ускорения на 50-100 метров. Подвижные и спортивные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие		В соответствии с приложением м 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2

				упражнения 10 - 12 мин. Тестирование: челночный бег 5x20 м, гибкость, 10 хлопков на время. Спортивные игры. Бег 5 - 7 мин. Общеразвивающие упражнения в парах 12-15 мин. Беговые и прыжковые упражнения 8-10 мин.				
7.	Методические основы самостоятельных занятий физическим и упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	иУК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной и профессиональной деятельности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля и правил соблюдения норм здорового образа жизни.	43-51	В соответствии с приложением 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
		иУК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		В соответствии с приложением 1	стандартизированный контроль (тестовые задания с	В соответствии с п. 4.2.2

			<p>обеспечения полноценной и социальной профессиональной деятельности.</p>	<p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 10-12 мин. Обучение технике игры в б/б и в/б. Силовая подготовка 15 мин. Двусторонние спортивные игры.</p> <p>Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении 10-12 мин.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 10 мин</p> <p>Бег 1-1,5 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Эстафеты 15 мин. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Девушки - антропометрические измерения и прохождение медицинского обследования. Мужчины - кроссовый бег 1 - 2км. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Спортивные игры (футбол).</p> <p>Мужчины - антропометрические измерения и прохождение медицинского обследования. Девушки - кросс 800 - 1200 м. Общеразвивающие упражнения в парах 20 мин. Эстафеты со скакалками 20 мин. Спортивные игры.</p> <p>Кросс 1 –2 км. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин. Беговые, прыжковые, упражнения. Ускорение 15-20 мин. Бег с низкого старта, прыжки в длину с места. Подвижные и спортивные игры (футбол)</p> <p>Кросс 1200 - 2500 метров. Упражнения в движении 15-20 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорения - 20 мин. Переменный бег 10 мин. Спортивные игры.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Прием контрольного норматива в беге на 100 метров. Спортивные игры.</p>			<p>эталонами ответа), выполнение нормативов</p>	
--	--	--	--	---	--	--	---	--

8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	иУК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду, способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления социальной и профессиональной деятельности. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Правила соблюдения норм здорового образа жизни и профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	52-60	В соответствии с приложением 1	стандартизированный контроль (тестовые задания эталонами ответа), выполнение нормативов	В соответствии с п. 4.2.2
		иУК-7.3	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровьесберегающая технология проведения экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре. Здоровьесберегающие технологии при совершенствовании техническим элементом игры в баскетбол и волейбол. Бег 6 - 8 мин. Общеразвивающие		В соответствии с приложением 1	стандартизированный контроль (тестовые задания эталонами ответа), выполнение нормативов	



			<p>упражнения 12- 15 мин.  Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 12-15 мин. Баскетбол: совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении, штрафные броски, личная защита, учебная игра. Волейбол: совершенствование перемещения, передача мяча в парах и над собой.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу 12-15 мин. Баскетбол: совершенствование техники броска одной рукой с места и в движении, штрафные броски, личная защита, учебная игра. Волейбол: совершенствование перемещений, передачи мяча в парах и над собой, в стенку, учебная игра.</p> <p>Бег, общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Баскетбол: прием контрольных нормативов по технике игры. Волейбол: прием контрольных нормативов: передача мяча (10 передач) передача в парах, «елочка».</p> <p>Бег, общеразвивающие упражнения в парах 15-20 мин. Баскетбол: прием контрольных нормативов по технике игры. Волейбол: прием контрольных нормативов: передача мяча (10 передач) передача в парах, «елочка».</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения 12-15 мин. Тестирование: челночный бег 5х20, 10 хлопков на время, гибкость. Учебные игры в баскетбол и волейбол.</p> <p>Бег 5 - 8 мин. Общеразвивающие упражнения с б/б мячами 12 -15 мин. Тестирование: прыжок в длину с места. Силовой норматив женщины – подъем из положения лежа на спине, руки за</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

				голову, ноги закрэплены (количество раз); мужины - подтягивание на перекладине (количество раз). Учебные игры в б/б и в/б.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**2. Текущий контроль успеваемости на занятиях семинарского типа** (семинары, практические занятия, клинические практические занятия, практикумы, лабораторные работы), **включая задания самостоятельной работы обучающихся, проводится в формах:**

- выполнение спортивных нормативов;
- стандартизированный тестовый контроль;

**Выбор формы текущего контроля на каждом занятии осуществляет преподаватель. Формы текущего контроля на одном занятии у разных обучающихся могут быть различными. Конкретную форму текущего контроля у каждого обучающегося определяет преподаватель. Количество форм текущего контроля на каждом занятии может быть различным и определяется преподавателем в зависимости от целей и задач занятия.**

**2.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

## **2.2 Итоговый контроль**

**Тесты, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции**

**1. Прочитайте внимательно текст и впишите пропущенный термин (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется (.....).

Ответ: профессионально-прикладная физическая подготовка

**2. Вставьте пропущенное словосочетание (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.1):**

К профессионально-прикладным упражнениям относятся (.....).

Ответ: общеприкладные упражнения

**3. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет (.....)врабатывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения

Ответ: периоды

**4. Вставьте пропущенное словосочетание (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип (.....).

Ответ: активного отдыха

**5. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

Основной \_\_\_\_\_утомления студентов – это полное отсутствие интереса, апатия

Ответ: фактор

**6. Вставьте пропущенное словосочетание (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.3):**

**Основными элементами (.....) выступают закаливающие процедуры; соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна; отказ от вредных привычек**

Ответ: здорового образа жизни

**7. Вставьте пропущенное словосочетание с заглавной буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

\_\_\_\_\_ это физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний

Ответ: Производственная гимнастика

**8. Вставьте пропущенное словосочетание с маленькой буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Метод определения силы мышц кисти называется (.....).

Ответ: кистевая динамометрия

**9. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются (.....).

Ответ: самоконтролем

**10. Вставьте пропущенное словосочетание с маленькой буквы (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

Целью ППФП является достижение психофизической готовности человека к успешной (.....).

Ответ: профессиональной деятельности

**11. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей – это (.....) на короткие дистанции

Ответ: бег

**12. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются (.....) и характер труда специалистов

Ответ: условия

**13. Вставьте два пропущенных слова с заглавной буквы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

–это система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего здоровья

Ответ: Оздоровительная тренировка

**14. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

Недостаточностью двигательной активности это (.....).

Ответ: гиподинамия

**15. Выберите один правильный ответ.**

**Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
2. географические черты региона, в который направляются выпускники;
3. условия и характер труда специалистов;
4. социальные условия труда.

Ответ – 3

**16. Выберите один правильный ответ.**

**Подбор средств ППФП осуществляется по принципу (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
2. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
3. адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
4. все вышеперечисленное.

Ответ – 3

**17. Выберите один правильный ответ.**

**В какой стране зародились Олимпийские игры (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.3):**

- 1-Греция;
- 2-Египет;
- 3-Болгария;
4. Россия.

Ответ – 1

**18. Выберите один правильный ответ.**

**Работоспособность - это способность человека выполнять (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
2. специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
3. ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
4. быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

Ответ – 4

**19. Выберите один правильный ответ.**

**Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
2. нормализованная двигательная активность;
3. четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
4. все перечисленное.

Ответ – 3

**20. Выберите один правильный ответ.**

**Временное снижение работоспособности принято называть (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. усталостью;
2. напряжением;
3. утомлением;
4. передозировкой.

Ответ – 3

**21. Выберите один правильный ответ.**

**Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом – это (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. врачебный контроль;
2. самоконтроль;
3. педагогический контроль;
4. оперативный контроль.

Ответ – 1

**22. Выберите один правильный ответ.**

**Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. упражнения со штангой;
2. упражнения с резиной;
3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. нет правильного ответа.

Ответ – 3

**23. Выберите один правильный ответ.**

**Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. акробатика;
2. тяжелая атлетика;
3. гребля;
4. баскетбол.

Ответ – 1

**24. Выберите один правильный ответ.**

**Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе (тема 6, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
2. всестороннего развития личности;
3. оздоровительной направленности;
4. здорового образа жизни.

Ответ – 1

**25. Выберите один правильный ответ.**

**Физическое утомление-это (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под воздействием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности;
2. всесторонняя физическая подготовленность человека, оптимально соответствующая требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности;
3. состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Это время, свободное от работы и каких-либо интенсивных занятий;
4. расслабление и снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Ответ – 1

**26. Выберите один правильный ответ.**

**Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1)?**

1. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
2. самостоятельные занятия;
3. физические упражнения в режиме дня;
4. массаж.

Ответ – 1

**27. Выберите один правильный ответ.**

**Труд врача характеризуется (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. уровнем общего развития;
2. мобилизацией памяти;
3. концентрацией внимания;
4. преодоление стрессовых ситуаций.

Ответ – 2

**28. Выберите один правильный ответ.**

**Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
2. расширить арсенал двигательной координации;
3. обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
4. увеличить объем физической нагрузки.

Ответ – 3

**29. Выберите один правильный ответ.**

**Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2)?**

1. прикладную гимнастику и упражнения на координацию движений;
2. аэробный бег и другие упражнения циклического характера;
3. виды упражнений, в процессе выполнения которых существенно возрастает температура тела;
4. ациклические упражнения.

Ответ – 2

**30. Выберите один правильный ответ.**

**Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2)?**

1. обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки.
2. наличие общей физической подготовки.
3. наличие специальной физической подготовки;
4. двигательные умения.

Ответ – 1

**31. Выберите три правильных ответа.**

**Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность воспитания к трудовой или иной деятельности (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. физическое совершенство;
2. физическая подготовка;
3. физическая культура;
4. специальная физическая подготовка;
5. общая физическая подготовка.

Ответ – 2, 4, 5

**32. Выберите три правильных ответа.**

**Низкая двигательная активность является фактором риска развития (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. ИБС.
2. ожирения;
3. рака легких;
4. инфекционных заболеваний;
5. гиперхолестеринемии;
6. гинекологических заболеваний;
7. сахарного диабета II типа.

Ответ – 2, 5, 7

**33. Выберите три правильных ответа.**

**Методы количественной оценки двигательной активности определяются (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия;
2. по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии;
3. по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки;
4. по данным хронометража выполненной за сутки работы;
5. путем подсчета энергетического баланса.

Ответ – 2, 4, 5

**34. Выберите два правильных ответа.**

**Эффективное средство восстановления работоспособности –это (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. массаж, контрастный душ;
2. гигиена одежды и обуви;
3. уход за полостью рта и зубами;
4. здоровый образ жизни.

Ответ – 1, 4

**35. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите основные определения понятия «Здоровье» (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. «Здоровье» – это отсутствие болезней;
2. Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
3. «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
4. «Здоровье» – это единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.



Ответ – 1, 2, 3

**36. Выберите три правильных ответа.**

**Составляющими здорового образа жизни являются (тема 5, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. личная гигиена;
2. доброжелательные отношения в семье;
3. нравственное поведение;
4. отсутствие вредных привычек;
5. занятия физическими упражнениями.

Ответ – 1, 4, 5

**37. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите средства закаливания по С. Кнейппу (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. прикладывание льда;
2. хождение по мокрой траве;
3. контрастные погружения;
4. хождение по углям;
5. хождение по выпавшему снегу;
6. хождение по воде.

Ответ – 1, 3, 6

**38. Выберите три правильных ответа.**

**На каких свойствах воды основано водолечение по С. Кнейппу (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. увлажнять;
2. растворять;
3. охлаждать;
4. удалять;
5. укреплять.

Ответ – 2, 4, 5

**39. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите противопоказания системы С. Кнейппа (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. зимнее начало закаливания;
2. применение талой воды;
3. применение холодной воды утром;
4. применение холодной воды перед сном;
5. резкое снижение температуры воды;
6. озноб.

Ответ – 1, 4, 6

**40. Выберите три правильных ответа.**

**На каких свойствах воды основано водолечение по С. Кнейппу (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. увлажнять;
2. растворять;
3. охлаждать;
4. удалять;
5. укреплять.

Ответ – 2, 4, 5

**41. Выберите три правильных ответа.**

**Перечислите противопоказания системы С. Кнейппа (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. зимнее начало закаливания;
2. применение талой воды;
3. применение холодной воды утром;
4. применение холодной воды перед сном;
5. резкое снижение температуры воды;
6. озноб.

Ответ – 1, 4, 6

**42. Выберите четыре правильных ответа.**

**К основным средствам ППФП относятся (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. знания, умения и навыки в профессиональной сфере.
2. прикладные виды спорта.
3. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
4. вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.
5. упражнения психофизического сопряжения.
6. прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта.

Ответ – 2, 3, 4, 6

**43. Выберите три правильных ответа.**

**Какие формы физической культуры студенты используют во внеучебное время (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. практические занятия по физической культуре в вузе с применением элементов прикладных видов спорта.
2. секционные занятия по прикладным видам спорта.
3. физкультпаузы в перерывах учебных занятий.
4. занятия в туристических клубах.
5. самостоятельные занятия ППФП
6. ППФП в период производственных практик.

Ответ – 2, 4, 5

**44. Выберите три правильных ответа.**

**Укажите факторы, определяющие содержание ППФП (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. сфера деятельности;
2. финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
3. содержание и условия труда;
4. экологические условия проживания;
5. психофизиологические особенности труда.

Ответ – 3, 4, 5

**45. Выберите три правильных ответа.**

**Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
2. расширить арсенал двигательной координации;

3. обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
4. увеличить диапазон двигательных возможностей организма человека.

Ответ – 1, 3, 4

**46. Выберите три правильных ответа.**

**Условия и характер труда обусловлены (тема 8, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. Продолжительностью рабочего дня;
2. Механизацией и автоматизацией труда;
3. Наличием профессиональных вредных условий труда;
4. Комфортностью производственной сферы.

Ответ – 1, 2, 3

**47. Соотнесите виды физических упражнений, направленные на развитие физических качеств (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.1):**

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1) кросс                       | 1) быстрота                   |
| 2) поднимание тяжестей         | 2) подвижность суставов       |
| 3) подвижные и спортивные игры | 3) сила                       |
| 4) махи                        | 4) скоростно-силовые качества |
| 5) упражнения по сигналу       | 5) выносливость               |
| 6) спринт                      | 6) координация                |

Ответ – 1-5, 2-3, 3-6, 4-2, 5-1, 6-4

**48. Соотнесите Олимпийских чемпионов СССР и России по видам спорта (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.3):**

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 1) плавание              | 1) Александр Карелин |
| 2) спортивная гимнастика | 2) Камила Валиева    |
| 3) борьба греко-римская  | 3) Александр Попов   |
| 4) фигурное катание      | 4) Алексей Немов     |

Ответ – 1-3, 2-4, 3-1, 4-2

**49. Соотнесите зоны интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.2):**

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| 1) нулевая зона              | 1) ЧСС 150-180 уд/мин   |
| 2) первая тренировочная зона | 2) ЧСС более 180 уд/мин |
| 3) вторая тренировочная зона | 3) ЧСС 130-150 уд/мин   |
| 4) третья тренировочная зона | 4) ЧСС до 130 уд/мин    |

Ответ – 1-4, 2-3, 3-1, 4-2

**50. Соотнесите формы мышечной напряженности в зависимости от силы их напряжения (тема 3, индикатор компетенции и УК-7.3):**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1) тоническая      | 1) мышцы не успевают расслабляться при выполнении быстрых движений                          |
| 2) скоростная      | 2) мышца остаётся возбуждённой в фазе расслабления из-за несовершенной координации движений |
| 3) координационная | 3) повышенная напряжённость в мышцах в условиях покоя                                       |

Ответ – 1-3, 2-1, 3-2

**51. В каких видах спорта используется перечисленный инвентарь (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 1) конь-махи | 1) хоккей на льду            |
| 2) клюшка    | 2) художественная гимнастика |
| 3) обруч     | 3) борьба дзюдо              |
| 4) кимоно    | 4) спортивная гимнастика     |

Ответ – 1-4, 2-1, 3-2, 4-3

**52. Соотнесите понятия (термины) перечисленных физических качеств с их значениями (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1) сила         | 1) качество, с помощью которого движения выполняются с наибольшей амплитудой  |
| 2) быстрота     | 2) качество, позволяющее овладевать сложными движениями и перестраивать свою деятельность в зависимости от внезапно возникающих условий |
| 3) выносливость | 3) качество, позволяющее быстро, без ошибок и лишних мышечных напряжений осваивать и выполнять сложные двигательные действия            |
| 4) гибкость     | 4) качество, позволяющее выполнять движения в минимально короткое время   |
| 5) ловкость     | 5) качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счёт напряжения мышц   |
| 6) координация  | 6) качество, позволяющее выполнять работу с умеренной нагрузкой длительное время  |

Ответ – 1-5, 2-4, 3-6, 4-1, 5-2, 6-3

**53. Соотнесите понятия (термины) физической культуры и спорта с их значениями (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.1):**

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1) физическое развитие         | 1) целенаправленный процесс развитие физических качеств  |
| 2) физическая культура         | 2) уровень развития физических качеств   |
| 3) физическая подготовка       | 3) изменение внешних форм и функций организма человека в течение его жизни   |
| 4) физическая подготовленность | 4) совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности |

Ответ – 1-3, 2-4, 3-1, 4-2

**54. Соотнесите имена советских ученых в области теории и методики физического воспитания и выдвигаемые ими концепции (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.1):**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1) Л.П. Матвеев | 1) основоположник системы гармонической, всестороннее развитой деятельности человеческого организма |
| 2) П.Ф. Лесгафт | 2) основоположник системы рациональной гимнастики   |
| 3) Н.А. Семашко | 3) основатель советской школы по теории физического воспитания, физической культуры и спорта        |
| 4) Г.Г. Бенезе  | 4) один из организаторов системы здравоохранения в СССР   |

Ответ – 1-3, 2-1, 3-4, 4-2

**55. Расположите в хронологической последовательности президентов Олимпийского комитета России по годам их пребывания (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. Виталий Георгиевич Смирнов – 1992-2001.
2. Леонид Васильевич Тягачёв – 2001-2010.
3. Александр Дмитриевич Жуков – 2010-2018.

4. Станислав Алексеевич Поздняков – 2018-2024.

Ответ – 3, 1, 2, 4

**56. Какие баскетбольные клубы России становились чемпионами страны (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. ЦСКА;
2. Урал-Грейт;
3. Зенит;
4. УНИКС.

Ответ – 4, 1, 2, 3

**57. Укажите, кто, когда и в какой последовательности в нашей стране развивал вопросы физиологии спорта как самостоятельной научной и учебной дисциплины (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.3):**

1. А.С. Солодов, Е.Б. Сологуб в 2000-х годах XXI в.
2. Н.В. Зимкин в 70-х годах XX вв.
3. Н.А. Бернштейн в 40-х годах XX вв.
4. Л.А. Орбели в 30-х годах XX вв.
5. И.П. Павлов: И.М. Сеченов в XVIII – начале XIX вв.

Ответ – 5, 4, 3, 2, 1

**58. Определите правильную последовательность этапов обучения двигательным действиям (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. формирование двигательного умения;
2. первоначальное разучивание движениям;
3. углубленное детализированное разучивание двигательного действия;
4. ознакомление с двигательным действием;
5. формирование двигательного навыка.

Ответ – 4, 2, 1, 3, 5

**59. Установите правильную последовательность элементов системы подготовки спортсмена (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. участие в соревнованиях;
2. внутритренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочного и соревновательного процессов;
3. отбор и спортивная ориентация;
4. учебно-тренировочные занятия.

Ответ – 3, 4, 1, 2

**60. Расположите виды бега в порядке возрастания его сложности (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. длительный равномерный бег.
2. спринт.
3. легкий равномерный бег.
4. кроссовый бег.

Ответ 3, 1, 4, 2

**Эталон ответов:**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	проф ессио наль но-	обще прик ладн ые	пери оды	активног о отдыха	фактор	здоров ого образа жизни	Произво дственн ая гимнаст	кистевая динамом етрия	самокон тролем	профе ссиона льной деятел

	прикладная физическая подготовка	упражнения					ика			БНОСТИ
<b>Вопрос</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>	бег	условия	Оздоровительная тренировка	гиподинамия	3	3	1	4	3	3
<b>Вопрос</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Ответ</b>	1	3	1	1	1	1	2	3	2	1
<b>Вопрос</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>Ответ</b>	2, 4, 5	2, 5, 7	2, 4, 5	1, 4	1, 2, 3	1, 4, 5	1, 3, 6	2, 4, 5	1, 4, 6	2, 4, 5
<b>Вопрос</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>
<b>Ответ</b>	1, 4, 6	2, 3, 4, 6	2, 4, 5	3, 4, 5	1, 3, 4	1, 2, 3	1-5, 2-3, 3-6, 4-2, 5-1, 6-4	1-3, 2-4, 3-1, 4-2	1-4, 2-3, 3-1, 4-2	1-3, 2-1, 3-2
<b>Вопрос</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>
<b>Ответ</b>	1-4, 2-1, 3-2, 4-3	1-5, 2-4, 3-6, 4-1, 5-2, 6-3	1-3, 2-4, 3-1, 4-2	1-3, 2-1, 3-4, 4-2	3, 1, 2, 4	4, 1, 2, 3	5, 4, 3, 2, 1	4, 2, 1, 3, 5	3, 4, 1, 2	3, 1, 4, 2

**Ситуационные задачи, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции**

**Задача 1**

**Прочитайте внимательно текст и впишите пропущенный термин (тема 1, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. Педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (физическое воспитание). 2. Область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности (.....). Какой термин имеется ввиду?

Ответ: физическая культура

**Задача 2**

**Прочитайте внимательно текст и впишите пропущенный термин (тема 4, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей человека (физическая подготовка). 2. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов (.....).

Ответ: техническая подготовка

### Задача 3

**Укажите, кто, когда и в какой последовательности в нашей стране развивал вопросы физиологии спорта как самостоятельной научной и учебной дисциплины (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. А.С. Солодов, Е.Б. Сологуб в 2000-х годах XXI в.
2. Н.В. Зимкин в 70-х годах XX вв.
3. Н.А. Бернштейн в 40-х годах XX вв.
4. Л.А. Орбели в 30-х годах XX вв.
5. И.П. Павлов: И.М. Сеченов в XVIII – начале XIX вв.

Ответ – 5, 4, 3, 2, 1

### Задача 4

**Установите соответствие, характеризующее задачи физического воспитания и методы их реализации (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

(1. метод строго регламентированного упражнения или соревновательный метод):

1. обучение двигательным действиям.
2. развитие физических качеств.
3. совершенствование двигательных действий.

Ответ: 1-1, 2. 2-3

### Задача 5

**Установите соответствие, характеризующее физические качества и методы их развития (1-метод максимальных усилий или 2-метод повторных усилий) (тема 7, индикатор компетенции и УК-7.2):**

1. силовые качества;
2. выносливость;
3. скоростные качества;
4. гибкость.

Ответ: 1-1, 3. 2-2, 4

### Задача 6

**Укажите, кто, когда и в какой последовательности развивал вопросы теории и методики физического воспитания и спорта как самостоятельной научной и учебной дисциплины (тема 2, индикатор компетенции и УК-7.1):**

1. В.Н. Платонов в начале XXI в.
2. П.Ф. Лесгафт в начале XX в.
3. Г.А. Дюперон в 1926 г. XX в.
4. Л.П. Матвеев в 60-х годах XX в.

Ответ – 4,3,2,1

**3. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) включает в себя решение тестовых и ситуационных задач**

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

.

#### 4.1. Перечень компетенций, планируемых результатов обучения и критериев оценивания освоения компетенций

Код и наименование компетенции./ Код и наименование индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции/ индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы) по шкале зачтено/не зачтено	
			«не зачтено»	«зачтено»
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	иУК 7.1. Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	отсутствия знаний основных понятий и определений дисциплины или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы	показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса
		иУК 7.2. Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не может использовать теоретические знания по дисциплине для решения практических профессиональных задач в рамках РП	показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт в рамках изучаемой дисциплины.
		иУК 7.3. Владеть здоровьесберегающими технологиями поддерживающими должный уровень	Не владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины	владеет навыками в соответствии с требованиями РП



		физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		дисциплины
--	--	---	--	------------

## 4.2. Шкала и процедура оценивания

### 4.2.1. процедуры оценивания компетенций (результатов)

№	Компоненты контроля	Характеристика
1.	Способ организации	традиционный;
2.	Этапы учебной деятельности	Текущий контроль успеваемости, Промежуточная аттестация
3.	Лицо, осуществляющее контроль	преподаватель
4.	Массовость охвата	Групповой, индивидуальный;
5.	Метод контроля	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов

### 4.2.2. Шкала и процедура оценивания (результатов освоения)

#### Для спортивных нормативов на занятии:

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он полностью выполнит требования спортивных нормативов.
- Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов с незначительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов со значительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не выполнил требования спортивных нормативов.

#### Для стандартизированного тестового контроля:

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 90 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 70 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок менее 50 % заданий.

#### Примечание:

Оценивание результатов освоения дисциплины в рамках тестовых заданий с множеством выборов правильных ответов или тестовых заданий на установление соответствия осуществляется по следующей методике:

#### Для тестов с множественностью правильных ответов.

Каждому ответу определяются правильные и неправильные варианты ответов.

Каждому правильному варианту ответа назначается определенный вес.

Устанавливается общий балл за вопрос, равный 1 (или 100 %).

В результате ответа на вопрос суммируются веса выбранных студентом ответов. Полученная сумма сравнивается с максимально возможным баллом. Итоговый балл рассчитывается как процент от максимального.

#### Пример:

Текст вопроса: "Какие из следующих симптомов характерны для острого аппендицита? (Выберите все подходящие варианты)"

Варианты ответов и их веса:

A) Боль в правой нижней части живота (+25%)

B) Тошнота и/или рвота (+25%)

C) Повышение температуры тела (+25%)

D) Потеря аппетита (+25%)

E) Головная боль

F) Боль в левой нижней части живота

Например, выбор двух правильных симптомов дает 0.5 балла, трех - 0.75 балла, и так далее.

#### Для тестов на установление соответствия:

Каждому правильному ответу назначается определенный вес.

Устанавливается общий балл за вопрос, равный 1 (или 100 %).

В результате ответа на вопрос суммируются веса выбранных студентом ответов. Полученная сумма сравнивается с максимально возможным баллом. Итоговый балл рассчитывается как процент от максимального.

#### Пример:

Вопрос: "Сопоставьте медицинские термины с их определениями."

Общий балл за вопрос: 1 балл

Элементы для сопоставления:

Анемия

Гипертония

Диабет

Остеопороз

Варианты ответов:

А) Повышенное кровяное давление

В) Снижение плотности костной ткани

С) Недостаток эритроцитов или гемоглобина в крови

Д) Нарушение обмена глюкозы

Правильные сопоставления:

1 - С

2 - А

3 - D

4 - В

Оценивание:

Каждое правильное сопоставление стоит 0.25 балла (1 балл / 4 элемента).

При полном правильном соответствии оценка равна 1 баллу (0,25 x 4).

При частичном оценка равна произведению веса ответа на количество правильных ответов.

Например, при правильном сопоставлении 3 ответов оценка равна 0,75 (0,25x3) и т.д.

#### **4.3. Шкала и процедура оценивания промежуточной аттестации**

##### **Критерии оценивания зачета (в соответствии с п.4.1.)**

«Зачтено» выставляется при условии, если у студента сформированы заявленные компетенции, он показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» выставляется при несформированности компетенций, при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

**Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов**

### Приложение 1

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		I курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
1. Бег 100 м (сек)	Ю	15.5	15.0	14.5
	Д	18.0	17.5	16.5
2. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	16.0	15.30	15.20
2000 м (мин, сек)	Д	12.30	12.00	11.30
1000 м (мин, сек)	Ю	4.00	3.50	3.40
500 м (мин, сек)	Д	2.10	2.00	1.50
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	205	210	215
	Д	140	145	165
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	380	400	420
	Д	280	300	340
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	90	110	120
	Д	110	120	130
6. Метание гранаты				
500 г/м				
700 г/м	Д	15	17	18
7. Подтягивание	Ю	28	30	32
8. Поднимание туловища	Ю	6	8	10
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	15	20	25
	Ю	5	7	9
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	3	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.0	12.5	13.0
	Д	9.5	10.0	10.5
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	25	32	40
	Д	8	11	14
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.2	7.6	7.3
	Д	9.7	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		II курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
3. Бег 100 м (сек)	Ю	15.0	14.5	14.2
	Д	17.5	16.5	16.2
4. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	15.30	15.00	13.20
2000 м (мин, сек)	Д	12.00	11.30	10.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.50	3.40	3.30
500 м (мин, сек)	Д	2.05	1.55	1.45
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	210	215	235
	Д	145	165	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	400	420	450
	Д	300	340	360

5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	95	115	125
	Д	115	125	130
6. Метание гранаты 500 г/м				
700 г/м	Д	17	18	23
7. Подтягивание	Ю	30	32	36
8. Поднимание туловища	Ю	8	10	12
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	20	25	35
	Ю	6	8	10
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	4	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.5	13.0	13.5
	Д	9.5	10.0	12.5
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	28	38	45
	Д	8	12	15
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.1	7.5	7.2
	Д	9.6	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений		Оценка		
		III курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
1. Бег 100 м (сек)	Ю	14.5	14.2	13.5
	Д	17.0	16.5	16.0
2. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	15.00	13.20	12.10
2000 м (мин, сек)	Д	11.40	11.00	10.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.40	3.30	3.20
500 м (мин, сек)	Д	2.00	1.50	1.40
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	215	235	245
	Д	150	170	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	420	445	480
	Д	330	350	380
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	115	125	135
	Д	125	135	145
6. Метание гранаты 500 г/м				
700 г/м	Д	18	22	25
7. Подтягивание	Ю	32	38	42
8. Поднимание туловища (пресс)	Ю	9	10	13
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	35	40	45
	Ю	7	9	11
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	5	7	9
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	13.0	13.5	14.0
	Д	10.0	10.5	12.0
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	30	40	50
	Д	9	13	16
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.0	7.3	7.0
	Д	9.4	8.6	8.2
	Ю	6	10	16

	Д	8	13	22
--	---	---	----	----

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений		Оценка		
		IV курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
3. Бег 100 м (сек)	Ю	15.0	14.2	13.7
	Д	18.5	17.5	17.0
4. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	14.30	13.20	11.30
2000 м (мин, сек)	Д	13.10	12.50	11.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.50	3.40	3.30
500 м (мин, сек)	Д	2.05	1.55	1.45
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	205	225	235
	Д	145	165	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	380	430	450
	Д	285	310	340
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	95	115	125
	Д	115	125	135
6. Метание гранаты				
500 г/м	Д	15	18	20
700 г/м	Ю	30	35	38
7. Подтягивание	Ю	7	8	11
8. Поднимание туловища	Д	20	35	45
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Ю	6	8	10
	Д	4	6	8
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	4	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.5	13.0	13.5
	Д	9.5	10.0	12.5
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	28	38	45
	Д	8	12	15
13. Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.1	7.5	7.2
	Д	9.6	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений		Оценка		
		V курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
5. Бег 100 м (сек)	Ю	14.5	14.0	13.5
	Д	18.0	17.0	16.0
6. Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	14.00	12.50	12.10
2000 м (мин, сек)	Д	12.50	11.40	11.00
1000 м (мин, сек)	Ю	3.40	3.30	3.20
500 м (мин, сек)	Д	2.00	1.50	1.40
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	215	235	245

4. Прыжки в длину с разбега (см)	Д	150	170	185
	Ю	400	445	460
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Д	320	340	360
	Ю	115	125	135
	Д	125	135	145
6. Метание гранаты 500 г/м 700 г/м	Д	18	22	25
	Ю	35	38	42
7. Подтягивание	Ю	9	11	14
8. Поднимание туловища (пресс)	Д	30	40	50
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Ю	7	9	11
	Д	5	7	9
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	5	7	9
	Ю	13.0	13.5	14.0
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Д	10.0	10.5	12.0
	Ю	30	40	50
12. Челночный бег (3 по 10 м)	Д	9	13	16
	Ю	8.0	7.3	7.0
13. Наклон из положения сидя (см)	Д	9.5	8.5	8.2
	Ю	6	9	16
	Д	8	13	22
	Ю	8	13	22

